

Kształtowanie poczucia własnej wartości – ćwiczenia JAK NA DŁONI oraz SKARBIEC SUKCESÓW

„Dobrze, że jestem na świecie. Mam tu swoje miejsce i jestem potrzebny. Mam własną drogę do przejścia, własną lekcję do nauczenia i własne zadanie do wykonania. Nie jestem ani lepszy, ani gorszy od innych i nie ma nikogo na świecie takiego samego jak ja. Jestem niepowtarzalny. W tej chwili może niewiele wiem i umiem, ale cały czas się uczę i rozwijam. Robię to we własnym tempie i najlepiej jak potrafię.”

Agnieszka Stein – psycholożka, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli

Chłód na dworze i szybko zapadająca ciemność, wraz z towarzyszącą nam wciąż sytuacją globalnej pandemii i izolacji domowej, sprzyjają niekiedy spoglądaniu w głąb siebie. Czy możemy tej introspekcji nadać jakiś kierunek? W pewnym stopniu tak – poprzez intencję doszukania się wewnątrz siebie, w swoim osobistym doświadczeniu tego, co najlepsze, co daje satysfakcję, co buduje nas pomimo tego (a może – właśnie dlatego), że sprawia nam trudność i jawi się jako przeszkoda do pokonania.

Dziś chcę zaprezentować Państwu propozycję do wykorzystania w czasie zajęć z dziećmi, mającą na celu wsparcie kształtującego się poczucia wartości u młodej osoby. Są to dość popularne ćwiczenia, znane socjoterapeutom i innym specjalistom pracującym z dziećmi. Zaproponowaną przeze mnie zawartość treściową możemy modyfikować na swoje potrzeby, w zależności od grupy wiekowej, z jaką pracujemy. Oba moduły możemy przeprowadzić w czasie jednych zajęć, możemy też podzielić scenariusz na dwie lub więcej części.

CZĘŚĆ I – JAK NA DŁONI

Zajęcia rozpoczynamy dyskusją: czym jest poczucie własnej wartości? Co lub kto wspiera mnie w myśleniu o sobie dobrze i w wierze we własne możliwości? Jakie są moje mocne strony? Aby je zidentyfikować, możemy zaproponować uczniom odrysowanie na karcie papieru własnej dłoni i wypełnienie jej, według następującego schematu:

- 1) W kciuku piszemy, co podoba się nam w naszym **wyglądzie zewnętrznym**. Może to być kolor oczu, część lub całość sylwetki, sposób poruszania się, stylizacja lub element ubioru itd.
- 2) W palcu wskazującym określamy, co podoba się nam **we własnym wnętrzu** (może to być cecha charakteru, postawa wobec życia, zdolność do przeżywania głębokich emocji – lub umiejętność zachowania „zimnej krwi” w trudnych sytuacjach...).
- 3) Palec środkowy to miejsce na to, by zapisać, **w czym jestem dobry/a w domu** (w pomaganiu starszym, rodzeństwu, w robieniu porządków, dbaniu o rośliny, zwierzęta, w czytaniu, pisaniu, malowaniu, grze w piłkę, jeździe na rowerze...).
- 4) Palec serdeczny wypełniamy określeniami tego, **w czym jesteśmy dobrzy w szkole**. Może to być konkretny przedmiot, jak informatyka, w-f lub historia, ale może to być też bycie koleżeńskim, umiejętność wsparcia czy wysłuchania koleżanki/kolegi, punktualność, sumienność itd.
- 5) Kiedy pozostaje nam ostatni palec, spytajmy dzieci, czy wiedzą, co to znaczy **„mieć coś w małym palcu”**, a kiedy w dyskusji padną trafne określenia – zaproponujmy, by uzupełnić to miejsce właśnie tym wszystkim, w czym nasi wychowankowie są dobrze zorientowani, biegli, wybitni, w czym trudno o konkurencję dla nich. Może to być cokolwiek – od sprawności odnajdywania się w terenie, po doskonałą znajomość nowinek technicznych czy dekorowanie pierników.

Pozostał nam jeszcze środek ręki: tu niech pojawią się znaki rozpoznania w formie zdań czy stwierdzeń autorstwa innych osób – koleżanek i kolegów, nauczyciela, rodzica (pamiętajmy jednak, że w ćwiczeniu chodzi nam o te bezwzględnie pozytywne). W tym celu możemy posłużyć się instrukcją: „**Napisz, co najbardziej lubisz lub co cenisz w autorce/ autorze tej dłoni**”. Zadbajmy, by kartki wróciły po wszystkim do swoich właścicieli.

Na koniec zajęć możemy omówić emocje, jakie pojawiły się w trakcie ćwiczenia (siedząc w kręgu lub w trakcie lekcji/ zajęć on-line).

Ten moduł będzie doskonałym wprowadzeniem do części, którą nazwałam

CZEŚĆ II – MÓJ SKARBIEC SUKCESÓW

Instrukcja dla dzieci może wyglądać następująco:

Przygotowujemy puszkę/ pudełko/ duży słoik/ ładną papierową torebkę/ specjalną długą skarpetkę lub cokolwiek, do czego schowacie Wasze sukcesy. Od dziś codziennie będziecie wrzucać do swojego Skarbca karteczki, na których nazwiecie jakiś Wasz sukces z bieżącego dnia – każdy jeden na osobnej kartce! Może się zdarzyć, że w jednym dniu wrzucicie do skarbca kilka kartek – brawo! Lub żadnej – nie przejmujcie się – nadrobicie to sobie w swoim czasie.

Oto propozycje i przykłady tego, co możecie napisać na karteczce, zanim wrzucicie ją do Skarbca (na pewno jesteście w stanie wymyślić dużo więcej!):

UDAŁO MI SIĘ ZROBIĆ ZADANIE Z MATEMATYKI/BIOLOGII/GEOGRAFII itd,

NIE DAŁAM SIĘ KOMUŚ SPROWOKOWAĆ I UNIKNEŁAM KLÓTNI,

POŚWIĘCIŁAM CZAS NA ODSZUKANIE W SOBIE SPOKOJU, ZADOWOLENIA I WDZIĘCZNOŚCI ZA TO CO MAM,

POBAWIŁAM SIĘ Z PSEM/ KOTEM itp.

ZADBAŁAM O ROŚLINY W DOMU/WOKÓŁ DOMU,

ZROBIŁAM RYSUNEK,
PRZEPROWADZIŁAM MIŁĄ ALBO PODNOSZĄCĄ NA DUCHU ROZMOWĘ,
POGRAŁAM Z KIMŚ W COŚ,
ZADBAŁAM O SWÓJ WYGLĄD/ SKÓRĘ/DŁONIE/WŁOSY,
ZAPEWNIŁAM SOBIE RUCH/ŚWIEŻE POWIETRZE,
ZAPEWNIŁAM SOBIE ZDROWY POSIŁEK LUB PRZEKĄSKĘ:
OWOC/WARZYWO/NABIAŁ,
OBEJRZAŁAM DOBRY FILM,
PRZECZYTAŁAM COŚ CIEKAWEGO,
POSŁUCHAŁAM MUZYKI,
POZNAŁAM NOWĄ OSOBE,
ODKRYŁAM COŚ, Z CZEGO NIE ZDAWAŁAM SOBIE WCZEŚNIEJ SPRAWY,
COŚ STWORZYŁAM,
POSTAWIŁAM NA STOLE PACHNĄCE KWIATY,
POĆWICZYŁAM,
WZIEŁAM KĄPIEL,
UPORZĄDKOWAŁAM DLA WŁASNEJ PRZYJEMNOŚCI SWOJE OTOCZENIE/
UBRANIA/ PRZEDMIOTY,
ZAPEWNIŁAM SOBIE MIŁE CHWILE SŁUCHAJĄC ŚPIEWU PTAKÓW
LUB ODDYCHAJĄC GŁĘBOKO ŚWIEŻYM POWIETRZEM,
KOMUŚ W CZYMŚ POMOGŁAM,
KOMUŚ COŚ WYBACZYŁAM,
UDAŁO MI SIĘ DO CZEGOŚ ZMOBILIZOWAĆ,
UDAŁO MI SIĘ CHOĆ NA MOMENT OCZYŚCIĆ UMYSŁ I ZATRZYMAĆ
PĘDZĄCE MYŚLI,
ZROBIŁAM SOBIE DOBRĄ, CIEPŁĄ HERBATE, TAKĄ JAK LUBIĘ,

WYTRZYMAŁAM KOLEJNY DZIEŃ KWARANTANNY

itp. itd.....

Ważne: SUKCES JEST WTEDY, KIEDY PAMIĘTACIE O SWOICH POTRZEBACH I UMIECIE O SIEBIE ZADBAĆ, nie tylko wtedy, kiedy uda nam się zrealizować jakieś zamierzenia albo obowiązki.

Ważne jest też, byśmy umieli docenić siebie samych, nie uzależniając się od tego, czy pochwali nas ktoś z zewnątrz.

Skarbiec otwieramy zawsze w niedzielę, po tygodniu zbierania. Za pierwszym razem kartek może być mniej – bo mamy dzień powszedni, a więc mniej dni do niedzieli. Trzeba też przecież dać sobie czas na nabycie wprawy w osiągnięciu sukcesów!

Zadanie kontynuujemy przynajmniej przez miesiąc. Można dłużej. I można do tego zawsze wracać.

Będzie mi miło, jeśli zechcecie podzielić się ze mną swoimi sukcesami w rozmowie lub wiadomości prywatnej.

Pamiętajcie, by zawsze po niedzielnym odczytaniu swoich kartek docenić siebie za te osiągnięcia i pogratulować sobie.

Zwróćcie też uwagę na to, jakie emocje budzi w Was to zadanie.

A więc – DO DZIEŁA!

Źródła:

<https://www.youtube.com/watch?v=WOJbfQe3hFI>

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/jak-wzmacniac-poczucie-wartosci-u-dzieci>

<https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/prawidlowyrozwj/rozwojspoleczny/79876,jak-wychowac-pewnego-siebie-czlowieka-budowanie-poczucia-wlasnej-wartosci>

Adrianna Ruszkowska
doradca metodyczny